



TREKKING YOGA®

*Il moto e la quiete.*



Termale . Primaveraile . Archeologico  
*Da venerdì 19 a domenica 21 marzo 2010*

## EQUINOZIO DI PRIMAVERA NELLE TERRE ETRUSCHE

*Residence delle Terme di Sorano (GR)*



### TREKKING TRA LE NECROPOLI E LE VIE CAVE DI SOVANA E PITIGLIANO INTENSIVO DI KUNDALINI E NADA YOGA NEL BOSCO E NELLA PIEVE DELLE TERME DI SORANO

*Guidato da*

**PAOLO RICCI**

Prenotazioni entro il 26-2-2010.

#### UNA MERAVIGLIA DA SCOPRIRE

*Dopo il capodanno in Val d'Orcia, torniamo in Toscana, in provincia di Grosseto, sul confine con il Lazio. Un bellissimo agriturismo sperduto nel bosco, con una fonte termale d'acqua calda assolutamente naturale e con un'antica pieve che sembra fatta apposta per meditare e praticare yoga.*

*Torniamo qui, dopo due anni, richiamati ancora dalla bellezza del posto, dal fascino dei paesi attorno, Sovana, Pitigliano, dall'idea di percorrere queste valli e colline dove ancora si può percepire – tra mure necropoli e antiche strade scavate nel tufo – la presenza parlante di una civiltà antichissima.*

#### LE PASSEGGIATE

*Sabato 20 marzo*

##### DA PITIGLIANO A SOVANA LUNGO LE VIE CAVE

*Questo percorso si svolge nella così detta "zona dei tufi" e ripercorre le antiche strade e i sentieri che collegavano i borghi medioevali di Sovana e Pitigliano. Questi antichi tracciati sono chiamati "Vie Cave" e sono stati interamente scavati dall'uomo dentro la roccia tufacea per raggiungere la sommità dei declivi dove sorgono i centri abitati.*

*Alle porte di Sovana, passando per la scenografica via cava di San Sebastiano, si visiterà la vasta Necropoli Etrusca. I tragitti che andremo a percorrere – accompagnati dalle guide locali – ci condurranno simultaneamente alla scoperta degli aspetti geologici, naturalistici, storici ed antropologici che caratterizzano questa zona.*

*Domenica 21 marzo*

## **DA SORANO A VITTOZZA: LE CITTÀ DI PIETRA NELLA VALLE DEL LENTE**

*Dalle Terme di Sorano, lungo la via cava e la necropoli di S. Rocco, si scende nella vallata del fiume Lente per risalire quindi verso Vittozza e visitare un grande insediamento rupestre, che conserva un patrimonio artistico di circa 200 grotte, di varie forme e dimensioni che nel medioevo servivano come abitazioni per gli uomini e rifugi per gli animali.*

## **LO YOGA**

*La mattina prima di colazione, si praticheranno esercizi di chi kung all'aperto. La sera, dopo la passeggiata e il rilassamento nella bella vasca termale dell'agriturismo, nello spazio dell'antica pieve sarà il momento per praticare le tecniche proprie del nada yoga, ovvero della meditazione basata sul suono e sulla visualizzazione.*

## **PROGRAMMA**

### **VENERDÌ 19**

*Primo pomeriggio – ritrovo presso l'agriturismo Terme di Sorano con libero accesso alla piscina termale e possibilità di passeggiate nel bosco circostante.*

*Ore 18,00 – apertura del corso*

*Ore 18,30 – kundalini yoga e nada yoga nello spazio della pieve.*

*Ore 20,30 – cena in agriturismo.*

### **SABATO 20**

*Ore 07,00 – chi kung all'aperto.*

*Ore 08,00 – colazione.*

*Ore 09,00 – passeggiata: Pitigliano – Sovana, con pranzo al sacco.*

*Ore 16,00 – rientro in agriturismo.*

*Ore 18,00 – kundalini yoga e nada yoga nello spazio della pieve.*

*Ore 20,30 – cena in agriturismo.*

### **DOMENICA 21**

*Ore 07,00 – chi kung all'aperto.*

*Ore 08,00 – colazione.*

*Ore 09,00 – passeggiata: Sorano – Vittozza, con pranzo al sacco.*

*Ore 15,00 – rientro in agriturismo e chiusura del corso*

## **ATTREZZATURA**

*Materassino e telo di cotone per gli esercizi di yoga a terra (il pavimento della pieve è di pietra); ampia **COPERTA DI LANA** (fondamentale) per la meditazione e il rilassamento.*

*La mattina, per gli esercizi di chi kung, è consigliabile avere berretto di lana e guanti (non è certo che la stagione sia già sufficientemente calda).*

*Scarpe da trekking leggera.*

*Zainetto da giornata con mantella impermeabile e borraccia.*

*Accappatoio, cuffia e ciabattine per le terme.*

## **COSTO**

*260 Euro*

*Sono inclusi:*

- Due giorni di pensione completa presso Il Residence delle Terme di Sorano (i due pranzi saranno al sacco);
- La presenza di guide ambientali locali per entrambe le passeggiate;
- Il biglietto d'ingresso al Parco Archeologico "Città del Tufo" comprendente la necropoli di Sovana e gli insediamenti rupestri di San Rocco e Vittozza;
- L'accesso alla piscina termale dell'agriturismo;
- Le attività di chi kung, yoga e trekking.

